



GUIDE SUR LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS PENDANT LA COVID-19

Si la pandémie mondiale vous fait ressentir de l'incertitude, vous n'êtes pas seul. Elle vous a coupé l'herbe sous le pied, et toutes vos attentes concernant vos études, votre travail et votre vie sociale ont été bouleversées. Dans une telle situation, l'inquiétude, la confusion et la frustration sont des réactions normales.

Mais vous n'avez pas à y faire face seul... et vous pouvez RECEVOIR DE L'AIDE.



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Avec le financement de

Santé Canada Health Canada



CINQ SIGNES QUE VOUS POURRIEZ ÉPROUVER DES DIFFICULTÉS

- 1** PEUR OU INQUIÉTUDE CONSTANTE
- 2** COLÈRE ET IRRITABILITÉ
- 3** INSOMNIE OU HYPERSONNIE
- 4** BAISSÉ DE LA CONCENTRATION OU INDÉCISION
- 5** AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES



CINQ ASTUCES POUR PRENDRE SOIN DE SOI

1

CRÉEZ-VOUS UNE NOUVELLE ROUTINE ET SUIVEZ-LA

Réévaluez vos attentes et établissez-vous un horaire réaliste. Couchez-vous à des heures régulières et gardez-vous du temps pour pratiquer les activités que vous aimez chaque jour.

2

MANGEZ SAINEMENT ET FAITES DE L'EXERCICE

Choisissez des repas nutritifs et buvez beaucoup d'eau. Sortez prendre l'air, restez actif et explorez des programmes d'entraînement ou de méditation en ligne.

3

ÉVITEZ LA CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES

L'usage excessif de substances peut exacerber les sentiments de désespoir et doit être évité. Demandez de l'aide si vous êtes préoccupé par votre consommation de substances.

4

GARDEZ LE CONTACT AVEC VOS PROCHES

La distanciation physique a comme effet secondaire l'isolement social. Utilisez les applis de clavardage vidéo, les appels téléphoniques, les messages texte et les courriels pour garder le contact avec vos amis, vos camarades de classe, vos collègues et votre famille.

5

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE COURRIELS, DE RÉSEAUX SOCIAUX ET DE MÉDIAS

Trouvez les canaux de communication les plus importants et gérez la fréquence à laquelle vous les consultez. Ayez pour but d'être informé, pas d'être submergé.



CINQ FAÇONS DE S'ADAPTER À CE QUI SE PASSE ACTUELLEMENT

Actuellement, tout change d'une journée à l'autre. On remet tout en question, de notre façon d'apprendre à notre façon d'interagir avec nos professeurs, nos amis et nos camarades de classe – même notre façon de remettre un diplôme a changé. La meilleur façon de se préparer à affronter l'inconnu est d'assouplir les muscles de notre résilience. Voici comment faire :

1

Trouvez les ressources qui sont disponibles dans votre établissement – comme des services de santé mentale, des activités de vie étudiante, des services financiers, des mesures d'adaptation scolaires – au cas où vous en auriez besoin.

2

Ne vous isolez pas. Partagez vos sentiments avec quelqu'un en qui vous avez confiance ou avec qui vous avez des choses en commun. Restez en contact avec vos professeurs et parlez-leur des difficultés que vous pourriez rencontrer.

3

Restez positif en vous concentrant sur ce que vous pouvez contrôler (p. ex. votre routine), et non sur ce que vous ne pouvez pas contrôler (p. ex. le virus).

4

Soyez reconnaissant et aidez les autres. Vous pouvez améliorer vos perspectives en vous concentrant sur ce que vous avez et en trouvant des moyens d'aider les autres.

5

Reposez-vous, rechargez vos batteries et faites le plein d'énergie. Sachez que le changement est difficile, mais cela finira par passer.



CINQ ENDROITS OÙ TROUVER DE L'AIDE

1

Le gouvernement du Canada s'est associé avec Espace mieux-être Canada pour créer un portail sur la santé mentale pour toute personne aux prises avec une détresse mentale liée à la COVID-19. Pour adolescents ou jeunes adultes, profitez d'un accès direct aux ressources pédagogiques et obtenez des consultations gratuites et du soutien par message texte.

2

Les établissements d'enseignement postsecondaire offrent une gamme de mécanismes de soutien sur leurs sites Web, notamment des programmes de mieux-être, des services d'intervention en situation de crise et des services axés sur la diversité culturelle et de genres. Consultez la liste des universités et collèges canadiens.

3

Communiquez avec une ligne d'aide nationale :

- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868
- Services de crises du Canada : 1-833-456-4566
- National Suicide Prevention Lifeline : 1-800-273-8255
- La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être pour les Autochtones : 1-855-242-3310 ou Services aux Autochtones Canada

4

Peu importe où se trouve votre « chez-vous », il y a des ressources pour vous. Voici une liste d'organismes d'aide par province.

5

Les étudiants de partout dans le monde peuvent communiquer avec :

- Services-conseils de la Fondation LifeLine Canada
- Association internationale pour la prévention du suicide
- Lignes d'aide de Suicide.org
- Ressources mondiales en santé mentale de CheckPoint



CINQ MOYENS D'OBTENIR DE L'AIDE FINANCIÈRE

Vous inquiéter à savoir comment vous allez payer vos frais de scolarité et si vous allez vous trouver un emploi pour soutenir vos études peut faire monter votre niveau de stress. Découvrez les ressources et l'aide financière disponibles :

1

Personnel de recherche

2

Étudiants et nouveaux diplômés

3

Étudiants étrangers

4

Ressources supplémentaires

5

Travailleurs d'été



CINQ CONSEILS POUR VOUS AJUSTER ET POURSUIVRE VOS APPRENTISSAGES EN LIGNE

Plusieurs établissements offrent maintenant des cours en ligne. Que ce soit une nouvelle expérience ou non, apprendre en ligne peut être difficile et vous faire sentir seul. Voici quelques conseils pour vous ajuster :

1

Demandez à votre professeur de vous communiquer régulièrement ses attentes, les travaux à faire et les dates de remise.

2

Discutez avec votre professeur pendant ses heures de bureau virtuelles pour garder un contact humain.

3

Échangez avec vos camarades de classe par le biais de groupes de discussion en ligne, de groupes de clavardage ou de séances d'études virtuelles.

4

Prenez un moment pour vous concentrer sur cette nouvelle expérience. Acquérir de nouvelles compétences est toujours une bonne chose, et cela peut augmenter vos chances de réussir dans le monde du travail.

5

Et surtout, soyez indulgent avec vous et avec les autres.



AUTRES RESSOURCES



Maladie à coronavirus (COVID-19) :
Mises à jour sur l'écllosion



Maladie à coronavirus (COVID-19) :
Restrictions, exemptions et conseils
en matière de voyage



Outil d'atténuation des risques concernant
les rassemblements et événements ayant
lieu pendant la pandémie de la COVID-19

Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Santé
Canada

Health
Canada

Avec le financement de